



EXTRA CAPACITACION PERSONAL DE CONDUCCION

MODULO / SERVICIO MEDICO

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

INDICE

LAS PAUSAS ACTIVAS	3
RIESGO CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO.....	6
ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL.....	11
PREVENCION DE ADICCIONES.....	13
STRESS POST TRAUMATICO.....	16
STRESS LABORAL.....	19
GUIA DE ORIENTACION BASICA DE PRIMEROS AUXILIOS.....	21
RECAPITULANDO.....	31

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

LAS PAUSAS ACTIVAS

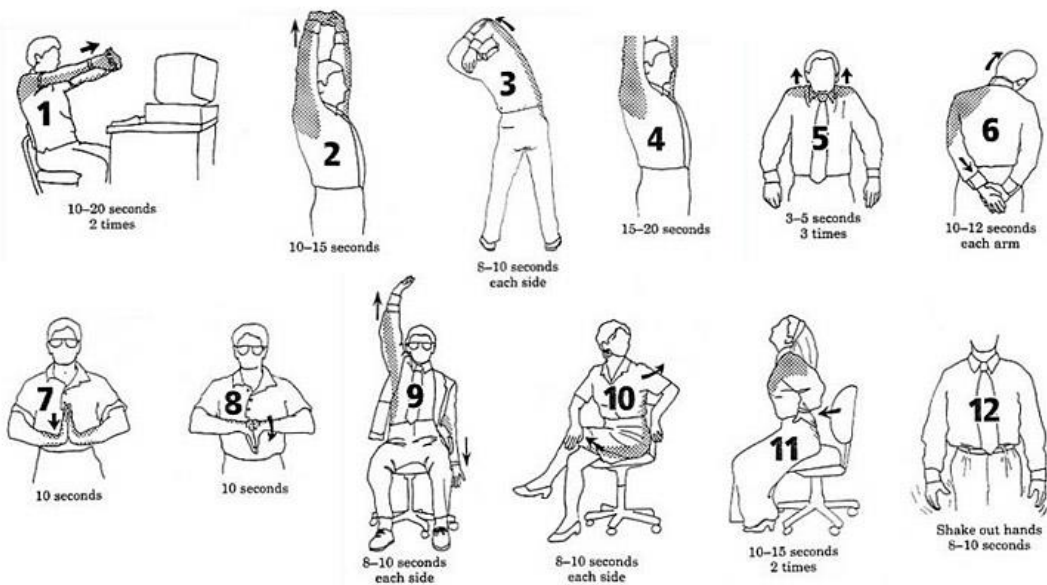
Las pausas activas

En adultos se recomienda poner en movimiento el cuerpo por lo menos 30 minutos diarios para disminuir la posibilidad de enfermedades tales como obesidad, diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares relacionadas a la baja o nula realización de actividad física.

Como parte de la rutina diaria se recomienda realizar un receso o pausa activa cada 2 o 3 horas. La misma consiste en un conjunto de ejercicios físicos de corta duración (15 a 20 minutos) realizados en el puesto de trabajo que, desempeñados de forma preventiva y terapéutica, no producen desgaste físico. La actividad debe ser desarrollada haciendo hincapié en estiramientos y compensación de las partes del cuerpo más afectadas en las tareas operativas del trabajo que se realice.

Los ejercicios pueden consistir en actividades tales como estiramientos ya sea de pie o sentados; de fortalecimiento, o para disminuir la fatiga visual. Los ejercicios se realizan de manera suave, relajada y en ningún caso se debe exigir el cuerpo para no provocar lesiones.

Estas acciones reducen el ausentismo, los accidentes laborales, y colaboran con el mantenimiento de un peso adecuado. Se sugiere acompañar los ejercicios con la incorporación de hábitos de alimentación saludable, correcta hidratación y en ambientes libres de humo de tabaco.



PAUSAS ACTIVAS: un arma contra las enfermedades laborales

El sedentarismo laboral es una de las prácticas más recurrentes en las personas, el desarrollo diario de actividades similares, con prácticamente los mismos movimientos corporales, pueden ser víctimas de la fatiga muscular, entre otras enfermedades laborales.

Estos tips le ayudarán a implementar pausas activas saludables, que le imprimirán energía a su trabajo, mejorarán su desempeño y contribuirán a mantenerlo alejado de enfermedades laborales, que seguramente usted no quiere para su vida.



- 1** Gire la cabeza hacia su lado derecho, hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Luego hágalo al lado contrario, 3 repeticiones.



- 2** Inclíne su cabeza hacia atrás, permanezca por 5 minutos. Luego baje la cabeza mirando hacia el suelo. Recuerde movimientos deben ser lentos y suaves.



- 3** Encoja sus hombros hacia las orejas. Descanse y repítalo tres veces más.



- 4** Lleve sus manos a la cintura y sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen, 3 repeticiones.



- 5** Separe un poco las piernas e inclíne las rodillas. Estire sus brazos hacia abajo tanto como su cuerpo resista, 3 repeticiones.



- 6** Suba la rodilla derecha al pecho. Sosténgala con las manos por diez segundos y cambie de pierna. Repita tres veces en cada lado.



- 7** Balancee la planta del pie desde la punta hasta el talón. Repita tres veces.



- 8** Realice movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.



- 9** Estire los brazos hacia al frente. Junte las palmas de las manos y realice movimientos hacia abajo, arriba y lados.

Tips por Ivonne Perras Parra, fisioterapeuta especializada en entrenamiento físico y osteopatías, de la Universidad del Rosario, tomado del portal Finanzaspersonales.com

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

**RIESGO CARDIOVASCULAR
Y FACTORES DE RIESGO**

Riesgo Cardiovascular y Factores de Riesgo

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan tanto al sistema circulatorio, como al corazón. Entre ellas se encuentran la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, el accidente cerebrovascular o el infarto al corazón

Estas enfermedades constituyen la primera causa de muerte, originando casi el 40 de todas las defunciones.

Entre las enfermedades isquémicas del corazón, el infarto agudo de miocardio es la más frecuente con un 61 % de las muertes. Si bien esta patología en sujetos de 25 a 74 años se mantiene estable, se estima que cada año aumentará un 1,5 % el número de casos de infarto y angina de pecho (pre infarto) debido al envejecimiento de la población.

La enfermedad cerebrovascular aparece con mayor frecuencia en la población de edad avanzada. Las consecuencias pueden tener diferentes síntomas y gravedad e incluir desde problemas de visión, hasta dificultad para coordinar los movimientos. Esta patología es una de las principales causas de invalidez grave y prolongada en los adultos.

Causas

La patología de base de las enfermedades cardiovasculares es la aterosclerosis, una enfermedad inflamatoria que se caracteriza por la acumulación de colesterol, células inflamatorias y tejido fibroso en las arterias.

Su etiología es multifactorial y compleja, interviniendo tanto factores ambientales como genéticos. Estos factores de riesgo suelen presentarse asociados entre sí, potenciando el riesgo cardiovascular.

Prevención

Los únicos factores de riesgo que se pueden prevenir son los modificables, como la obesidad o el colesterol elevado. Para conseguirlo el paciente tendrá que intentar tener controlados estos factores modificando su estilo de vida para llevar una rutina más saludable. Para ello tendrá que cuidar la alimentación, incorporar la actividad física a su día a día o dejar de fumar y de consumir bebidas alcohólicas, entre otros.

Desde El servicio Médico de la Línea Mitre destacan que los factores de riesgo cardiovascular más importantes (Diabetes, obesidad, hipertensión, colesterol Alto y Tabaquismo) pueden evitarse.

Tipos de factores de riesgo

En la actualidad los factores de riesgo cardiovascular se pueden dividir en dos tipos:

- No modificables
- Modificables

Factores no modificables

Edad

A medida que una persona va envejeciendo, su corazón también lo hará. Por este motivo, las personas de edad avanzada son las principales víctimas de la mayor parte de las manifestaciones de la enfermedad Cardio-Vascular

Sexo

Los hombres tienen más riesgo de tener una patología cardiovascular que las mujeres. Los expertos atribuyen esto a que las hormonas femeninas ejercen un efecto protector. De hecho, con la menopausia se produce un aumento del índice de las enfermedades de corazón en la mujer.

Herencia genética

En los últimos años los especialistas han observado que existe cierta concentración de patologías cardiovasculares en algunas familias, por lo que se considera que podría existir un indicio de causa genética.

Factores Modificables

Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad caracterizada por un incremento de las cifras de presión arterial por encima de 140/90 mmHg y considerada uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados.

La hipertensión es una enfermedad ASINTOMÁTICA y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo, como por ejemplo la Enfermedad Renal o la disminución de la agudeza visual, o las úlceras en las piernas. En el 90 % de los casos la causa es desconocida por lo cual se le ha denominado 'hipertensión arterial esencial', la cual presenta una fuerte influencia hereditaria. Asimismo, en la 'hipertensión arterial secundaria', existen causas directamente responsables de la elevación de las cifras tensionales. Esta forma de hipertensión puede servir de alerta para localizar enfermedades más graves.

Colesterol

El colesterol es uno de los factores de riesgo más importantes ya que, si sus niveles se elevan pueden producir infartos a menor edad. De hecho, las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto que las que tienen cifras de 200.

Otro motivo importante es que cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol, éste se puede adherir a las paredes de las arterias facilitando el estrechamiento y la formación de aterosclerosis, una especie de "sarro" en las arterias que obstruye la circulación.

Diabetes

Las personas que tienen diabetes (azúcar en sangre mayor a 200mg/dl en cualquier momento, o mayor a 126mg/dl en ayunas) tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, por lo que la prevención de esta patología es clave.

Los motivos son que la glucosa puede elevarse en la sangre, deteriorar los vasos sanguíneos y acelerar la acumulación de colesterol en las arterias (si la coca cola afloja tornillos, el diabético tiene la sangre como coca cola). Además, la diabetes también aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como las enfermedades cerebrovasculares y predispone a que las infecciones sean más frecuentes y difíciles de tratar, incluso la cicatrización está comprometida.

Tabaquismo

Es el factor de riesgo más importante puesto que la incidencia de las patologías cardiovasculares en fumadores es tres veces mayor que en el resto de las personas y la posibilidad de padecer una enfermedad del corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que mantiene el tabaquismo, predispone la formación de úlceras en las piernas, mal aliento e impotencia sexual.

Más de 20 cigarrillos por día aumenta hasta 10 veces el riesgo de cáncer de pulmón, y acelera la evolución a enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Ausencia de ejercicio físico

Las personas que no realizan ninguna actividad física tienen más riesgo de tener hipertensión, depresión, ansiedad, impotencia sexual, bajo rendimiento intelectual, y enfermedades infecciosas más graves.

Obesidad

La obesidad interviene en el desarrollo de muchas patologías. En el caso de las enfermedades cardiovasculares, si la grasa se acumula en el abdomen afectará más riesgo cardiovascular. Un diámetro de cintura Mayor a 104cm predice un riesgo aumentado de padecer enfermedades al Corazón.

Diagnóstico

Existen algunas personas que tienen mayor riesgo de tener una afección cardíaca. Para distinguir unas de otras, los especialistas valorarán el riesgo cardiovascular en personas que tienen más de 40 años y presentan alguno o varios de los factores de riesgo cardiovascular que se han descrito.

Por eso es importante el chequeo de salud anual para valorar estas variables que están sujetas a modificaciones por fuerza mayor ejemplo: horarios rotativos, circunstancias familiares, etc.

Tratamientos

Dependiendo del riesgo de enfermedad cardiovascular que haya y la patología o alteración metabólica de base, se realizará un tratamiento u otro, pero se pueden establecer unas condiciones generales:

- Mejorar los hábitos de dieta.
- Realizar más actividad física.
- Medidas generales contra el sobrepeso y la obesidad.
- Evitar el tabaco.

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

**ENFERMEDADES DE
TRANSMISION SEXUAL**

Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos, hongos y virus. Existen más de 20 tipos de ETS, que incluyen:

- Clamidia
- Herpes genital
- Gonorrea
- VIH/SIDA
- VPH
- Sífilis
- Tricomoniasis
- Hepatitis B y C

La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ETS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

Los antibióticos pueden tratar las ETS causadas por bacterias, hongos o parásitos. No hay cura para ETS causada por un virus, pero los medicamentos pueden ayudar con los síntomas y mantener la enfermedad bajo control.

El uso correcto de preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con ETS.

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

PREVENCION DE ADICCIONES

Psicología del Consumo

El uso de sustancias psicoactivas se hace necesario para "soportar la dureza de la vida", uniendo de algún modo, la necesidad de las personas de vivir su cotidianidad haciendo uso de sustancias facilitadoras.

De este modo se va generando una relación Sujeto-Objeto (sustancia), que está unida a un medio condicionante (sociedad) que facilita el vínculo y lo sostiene, pudiendo perderse el control sobre el uso que de tales sustancias se hace.

El abuso de drogas daña la capacidad para funcionar como seres humanos libres y experimentar la verdadera felicidad.

¿A qué se denominan Sustancias Psicoactivas?

Se considera psicoactivo a toda sustancia química de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central (SNC), ocasionando cambios específicos a sus funciones. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado de ánimo o alterar las percepciones-

Tipo de sustancias psicoactivas

- Marihuana o Cannabis
- Cocaína,
- Pasta base,
- Éxtasis,
- Heroína,
- Inhalantes y solventes,
- Tabaco.
- Alcohol

Alcohol: Cabe destacar que el alcohol etílico es una sustancia psicoactiva para los seres humanos. Su consumo produce, en principio, una sensación de alegría. Al tiempo, el individuo puede sufrir problemas de coordinación y tener la visión borrosa. Con un consumo excesivo, es posible alcanzar un estado de inconsciencia y, en un nivel extremo, llegar a la muerte por envenenamiento.

¿A que llamamos Adicción?

La adicción es una enfermedad o más bien un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos.

El origen de la adicción, es MULTIFACTORIAL involucrándose factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

La adicción se caracteriza por dos indicadores básicos:

- El síndrome de abstinencia: conjunto de signos y síntomas que aparecen cuando el sujeto deja de consumir la sustancia. (ej. Ansiedad, irritable, agresivo.)
- La tolerancia: El cuerpo es más resistente a la sustancia psicoactiva y necesitará de mayor cantidad de dosis. El mismo efecto requerirá una mayor dosis. Ej el margen es cada vez mayor

Niveles de prevención

- **Primaria:** Prevención del uso y del abuso de sustancias: Los esfuerzos preventivos de los programas se dirigen a evitar que las personas experimenten con drogas, o en el caso de que hayan experimentado no consoliden el hábito del consumo.
- **Secundaria:** Prevención de la adicción a sustancias: Los esfuerzos se dirigen a detectar a aquellos que están consumiendo con cierta asiduidad se concienticen de los daños que están provocando a su salud y abandonen el consumo para evitar ingresar en un circuito adictivo de consumo.
- **Terciaria:** Prevención de la cronificación en la dependencia: Los esfuerzos se dirigen a concientizar a las personas a que ingresen a un tratamiento de rehabilitación.
-

La sustancia como quitapenas

El uso de sustancias como una forma de ACALLAR los síntomas (angustia, ansiedad, temor) del sujeto, ante la incapacidad de poder verbalizar lo que les está pasando.

Si bien el consumo produce un PLACER, este es fugaz y efímero. Dando como resultado un efecto DESVASTADOR, EN LA PERSONA

- La fragmentación, la precarización y la fragilidad de los vínculos revelan un tipo de relación nueva de los SUJETOS con los OBJETOS. Se trata de PURO CONSUMO.
- El mercado introduce una serie casi infinita de objetos listos para consumir. Y en este sentido, las sustancias psicoactivas (como puede serlo: cirugías, bingo, compras, internet, celulares, etc.)
- SE INCRIBEN EN UNA LOGICA DE MERCADO COMO CUALQUIER MERCANCIA.

Publicidad como medio para naturalizar y fomentar el consumo

- Los espacios y los financiamientos dispares entre PUBLICIDAD y PREVENCIÓN, requieren pensar estratégicamente la prevención, para hacer hincapié en el comportamiento saludable del sujeto en contraposición a la difusión mediática de campañas de sustancias lícitas (alcohol, tabaco, juego).
- Vemos a diario como las publicidades de dichas sustancias asocian el consumo de estas a la felicidad, la belleza, el placer, la pertenencia a un estatus social y económico alto, etc.

Consumo problemático de sustancias psicoactivas con impacto en el ámbito laboral

No todo consumo es adicción (lo que significa un alto grado de dependencia) Puede pasar que el consumo sea ocasional.

**SIN EMBARGO, EN EL AMBITO LABORAL
EL CONSUMO DE SUSTANCIAS OCASIONAL
NO ESTÁ PERMITIDO.**

¿Por qué? Por qué consumir dichas sustancias psicoactivas aumenta los riesgos de sufrir accidentes laborales, disminuye la atención y la concentración, y traen alteraciones anímicas que pueden dificultar los vínculos interpersonales. Provoca bajo rendimiento, desmotivación. Deterioro de la memoria. Afectación de los reflejos.

Abordaje integral y multidimensional

- EL CONSUMO:
- Afecta no solo a la salud también tiene efectos en:
- Ámbito Laboral
- Económico
- Familiar
- Social

“El consumo es un problema social, es de todos”

**Y requiere de la contención familiar, apoyo laboral y un contrato de compromiso del sujeto,
frente a la propia problemática.**

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

STRESS POST TRAUMATICO

Psicoeducación sobre el Trastorno del Estrés Post Traumático

El “estrés” es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, que es evaluado por aquel como amenazante y desborda sus recursos poniendo en peligro su bienestar u homeostasis.

¿Qué es el Trastorno por estrés postraumático? Es una respuesta prolongada a una grave amenaza, a un acontecimiento psicológicamente traumático que se encuentra fuera del marco normal de la experiencia habitual.

El trastorno de estrés postraumático es un tipo de trastorno de ansiedad que puede ocurrir después de que uno ha observado o experimentado un hecho traumático que involucra una amenaza de lesión o de muerte propia o de otros. Incluye síntomas como re experimentación del trauma, embotamiento emocional, irritabilidad y ansiedad extrema entre otros, que pueden afectar significativamente la calidad de vida laboral de los trabajadores.

Su desarrollo dependerá de la interacción entre la gravedad del hecho, la personalidad, las estrategias de afrontamiento, las características personales y el entorno.

ES ACONSEJABLE	ES DESACONSEJABLE
<p data-bbox="300 1032 592 1061">tras el acontecimiento:</p> <ul data-bbox="204 1115 715 1753" style="list-style-type: none">✓ Tratar de mantener su rutina habitual✓ Hablar de lo ocurrido con alguien de confianza✓ Tratar de hacer ejercicios de relajación✓ Comer y hacer ejercicio regularmente✓ Procurar un descanso adecuado✓ Pasar tiempo con la familia y los amigos✓ Normalizar su malestar✓ Evitar culpabilizarse✓ Pedir Ayuda Profesional	<ul data-bbox="783 1108 1331 1989" style="list-style-type: none">✗ Reprimir sus sentimientos y Evitar hablar de ello. Si usted ha desarrollado síntomas de TEPT, no se lo guarde para sí mismo, ya que es una condición con un tratamiento claro que funciona.✗ Esperar demasiado de sí mismo. No sea exigente consigo mismo mientras se adapta a lo que ha sucedido. Los síntomas de TEPT no son un signo de debilidad, son una reacción esperable a experiencias aterradoras.✗ Esperar que los recuerdos se vayan de inmediato, pues pueden acompañarle durante bastante tiempo.✗ Mantenerse alejado de otras personas✗ Beber grandes cantidades de alcohol, café o fumar más✗ Saltarse comidas

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

STRESS LABORAL

Estrés laboral

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede **manifestarse de diversas formas**. Algunos de síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

-Se brindan tres estrategias de abordaje situacional, para intentar evitar llegar a niveles de estrés elevados, siendo los mismos, inhibitorios para el desarrollo de la función.

Estrategias de abordaje

- 1- **AUTORREGULACION:** Es la capacidad de contener el exceso emocional. Es la preocupación por gobernarse a sí mismo y controlar impulsos y pasiones. Está aparejada al desarrollo de la vida en comunidad, una emoción excesivamente intensa o que se prolongue más allá de lo prudente, pone en riesgo la propia estabilidad y puede traer consecuencias nefastas en el ámbito laboral.
- 2- **EMPATIA:** Significa una participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona. Se trata de poder despersonalizar los conflictos.
- 3- **ANTICIPACION SITUACIONAL:** Implica el AUTOCUIDADO, no exponerse a situaciones de tensión innecesariamente y estar atento y alerta. Anticiparse a situaciones de desborde mediante la continua observación del contexto

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

**GUIA DE ORIENTACION BASICA
EN PRIMEROS AUXILIOS**

En este capítulo se desarrollan algunas nociones básicas de Primeros Auxilios.

Está basado en un material desarrollado por el Departamento de Servicio de Higiene y seguridad en el Trabajo (Rectorado y Consejo Superior de Universidad de Buenos Aires).



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Los **Primeros Auxilios** están referidos a la ayuda inmediata prestada a una persona enferma o herida hasta la llegada de asistencia profesional.

No se refiere únicamente a lesiones o enfermedades físicas, sino también a otros cuidados iniciales como el apoyo psicosocial a las personas que sufren daños emocionales causados por haber sido víctimas o testigos de un evento.

European First Aid Guidelines, Resuscitation, vol 72, número 2, pp240-251



¿QUÉ DEBO HACER ANTES DE ATENDER A UNA PERSONA?

- Ser consciente de la capacitación que usted posee en Primeros Auxilios (PA) para saber si su ayuda resultará efectiva.
- Evitar el contacto con sangre y/o otros fluidos corporales. (siempre usar guantes de latex)
- Obtener el consentimiento del accidentado. Para ello debe primero decirle su nombre, que posee capacitación en PA y preguntarle si quiere su ayuda.



¿QUÉ DEBO RECORDAR?

- **NO** prestar ayuda si una persona consciente lo rechaza.
- Si la persona consciente es menor de edad, deberá pedir el consentimiento de sus padres, si están presentes. En caso de no estar los padres o el tutor, el consentimiento es sobreentendido.
- Si la persona está inconsciente, el consentimiento se considera sobreentendido.
- Aunque la persona no brinde su consentimiento, de todas maneras, debe llamar a la emergencia.



PASOS A SEGUIR ANTE UNA EMERGENCIA

•OBSERVAR:

El lugar: si aún existe algún peligro, cuantas son las personas afectadas, si se encuentra alguna persona que pueda colaborar en la asistencia, etc.

La víctima: estado de consciencia, si se mueve, si existe hemorragias o cortes, si respira.

•COMUNICAR:

•Llamar a la emergencia médica. En caso de ser un accidente laboral, llamar a la ART.

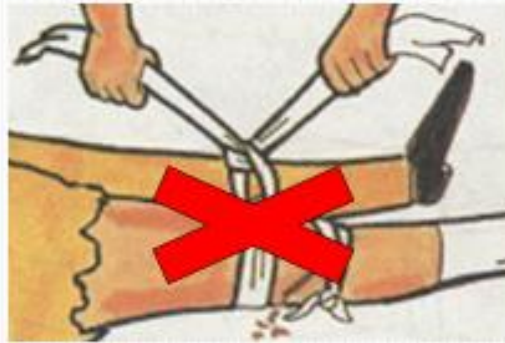
Seguidamente, llamar al Personal de Seguridad del Edificio, para que arbitre los medios para el acceso del personal médico.

•ADMINISTRAR LOS PRIMEROS AUXILIOS:

• Si la persona respira colóquela de costado para evitar que se obstruyan las vías respiratorias.



HEMORRAGIAS



NO haga torniquete



HEMORRAGIAS

Aplique **PRESION DIRECTA** sobre un vendaje estéril y luego coloque un **VENDAJE COMPRESIVO**.





SANGRADO NASAL

Procure inclinar hacia adelante a la persona y que esta comprima su nariz con el pulgar y el índice de su mano.



Si pasado un tiempo prudencial el sangrado persiste el mismo puede requerir asistencia médica.



HERIDAS

En caso de producirse una herida, deberá:

- **LAVAR** la misma con agua corriente o en su defecto agua limpia y utilizar jabón.
- **DESINFECTARLA** con yodo povidona, agua oxigenada o clorhexidina.
- **CUBRIRLA** con apósito estéril o similar.

RECURRA CON URGENCIA AL MEDICO, si la herida esta en ubicada en una zona comprometida.

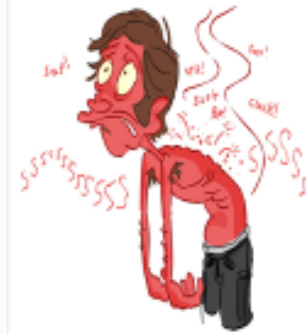
CONSULTE A SU MEDICO, si la herida es superficial y asegúrese que no necesita tratamiento adicional.





QUEMADURAS POR CALOR

- **ENFRÍE** la quemadura con agua fría.
- **RETIRE** la vestimenta y alhajas que no se hayan adherido a la zona quemada.
- **NO TOQUE** las ampollas que se hayan formado.
- **CUBRA** la quemadura con vendaje limpio o en su defecto con film plástico o bolsa.
- **NO APLIQUE** cremas o lociones sobre la quemadura.
- **NO APLIQUE HIELO NI PASTA DENTAL**





LESIONES MUSCULOESQUELETICAS

- **NO MOVILIZAR** el área afectada.
- **RETIRE** prendas apretadas para favorecer la circulación.
- **PEDIR** un Servicio de Asistencia Médica.
- **SI DEBETRASLADAR** al herido inmobilice la lesión con lo que tenga disponible.
- **SI HAY HERIDAS** siga los pasos mencionados anteriormente en el apartado “Heridas”.
- **APLIQUE HIELO** sobre la herida en forma “indirecta” para evitar quemaduras. Cada 20 minutos.





DESMAYO

SINTOMAS

- Debilidad.
- Mareos y Nauseas.
- Palidez.
- Sudor frío.
- Visión borrosa.
- Pérdida de equilibrio.





DESMAYO

COMO ACTUAR

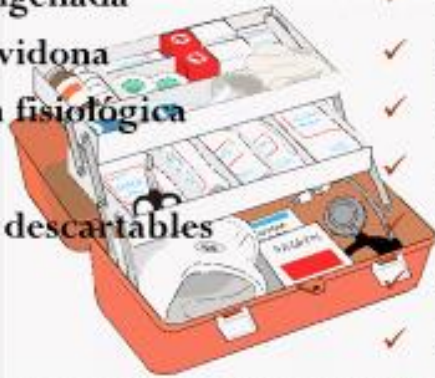
- Observe si la persona perdió la conciencia.
- Acuéstela boca arriba y libere vías respiratorias.
- Comuníquese con un servicio de urgencias.
- No le de sal, azúcar ni haga respirar productos.
- Controle la respiración.
- Afloje las prendas de vestir y cinturones.
- No le suministre líquidos ni bebidas.





BOTIQUÍN (Contenido Básico)

- ✓ Agua oxigenada
- ✓ Yodo povidona
- ✓ Solución fisiológica
- ✓ Jeringa
- ✓ Guantes descartables
- ✓ Vendas
- ✓ Tijera
- ✓ Baja lengua
- ✓ Caja de curitas
- ✓ Tela adhesiva
- ✓ Alfileres de gancho
- ✓ Apósito ocular
- ✓ Tubo látex
- ✓ Apósito quirúrgico estéril
- ✓ Apósitos
- ✓ Gasa hidrófila





El contenido de esta Guía de Primeros Auxilios se ha basado en la Guía y Recomendaciones sobre el tema realizados por la Cruz Roja Argentina.

**EXTRA
CAPACITACION
PERSONAL DE
CONDUCCION**

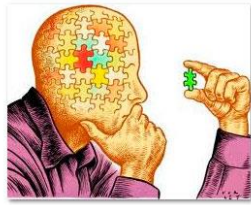
**MODULO
SERVICIO
MEDICO**

RECAPITULANDO

Actividades



1. ¿Qué son las pausas activas y cuáles los ejercicios sugeridos?
2. ¿Qué es el riesgo cardiovascular y cómo prevenirlo?
3. ¿Qué son las ETS?
4. ¿A qué se denomina sustancia psicoactiva?
5. ¿Cuáles son los niveles de prevención de adicciones?
6. ¿Qué es el stress postraumático? ¿Qué es aconsejable con relación al mismo?
7. ¿Qué es el stress laboral?
8. ¿Qué son los primeros auxilios?
9. ¿Qué debe hacer un empleado antes de atender a una persona?
10. ¿Cuáles son los pasos a seguir ante una emergencia?
11. ¿Qué se debe hacer con relación a una HEMORRAGIA?
12. ¿Qué se debe hacer con relación al SANGRADO NASAL?
13. ¿Qué se debe hacer con relación a las HERIDAS?
14. ¿Qué se debe hacer con relación a las QUEMADURAS POR CALOR?
15. ¿Qué se debe hacer con relación a las LESIONES MUSCULOESQUELETICAS?
16. ¿Qué se debe hacer con relación a un DESMAYO?
17. ¿Qué se debe hacer con relación a las CONVULSIONES?
18. ¿Qué elementos debe contener un botiquín?



Para Reflexionar...

- ✓ ¿Considera relevante el conocimiento de primeros auxilios y de salud para su profesión?
- ✓ ¿Por qué?